

Izdavač: Profil Knjiga, dio grupe Profil International
Za izdavača: Daniel Žderić
Urednica: Sandra Pocrnić Mlakar
Lektura: Ivan Blažević
Korektura: Tomislav Salopek
Grafičko oblikovanje: Renata Puki
Oblikovanje ovitka: Studio 2M

Stručni recenzent: dr. sc. Zoran Peršec

Naslov originala: Younger (Sexier) You
© Eric R. Braverman, 2011.

© Za hrvatsko izdanje Profil Knjiga

ISBN 978-953-313-218-1

CIP-zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 845180.

1. izdanje, Zagreb, Hrvatska

Tisak Profil, lipanj 2013.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

IZJAVA O OGRANIČENJU ODGOVORNOSTI

INFORMACIJE u ovoj knjizi imaju svrhu pružiti vam koristan i informativan materijal o određenoj temi. Nemaju namjeru poslužiti kao zamjena za profesionalni medicinski savjet. Prije nego što započnete s bilo kojim zdravstvenim programom, savjetujte se s liječnikom o svojoj specifičnoj situaciji. Ni jedne preporučene dodatke prehrani, hranjive tvari i lijekove ne biste trebali uzimati bez dogovora s liječnikom, naturopatskim liječnikom, registriranim dijetetičarom i/ili specijalistom endokrinologije.

Eric R. Braverman, dr. med., i

Ellie Capria

KAKO SEKS POMLAĐUJE

**Izgleđajte i osjećajte se petnaest godine mlađe uz najbolji seks u
svom životu**

S engleskog prevela

Martina Glavaš

PROFIL

SADRŽAJ

UVOD	9
PRVI DIO: VAŠ KVOCIJENT SEKSUALNE INTELIGENCIJE (SQ) ...	15
1. poglavlje: Dobar je spolni odnos čak bolji nego što ste mislili	17
2. poglavlje: Dobar spolni odnos je ... u vašoj glavi	29
3. poglavlje: Koji je vaš SQ?	35
4. poglavlje: Dopamin potiče spolnu želju	49
5. poglavlje: Acetilolin poboljšava vašu tehniku	75
6. poglavlje: GABA čini spolni odnos vašim saveznikom	88
7. poglavlje: Serotonin održava užitek u spolnom odnosu	109
DRUGI DIO: KAKO SEKS POMLAĐUJE ŽENE	121
8. poglavlje: Pobijedite menopauzu i perimenopauzu da biste poboljšali svoj SQ	122
TREĆI DIO: KAKO SEKS POMLAĐUJE MUŠKARCE	147
9. poglavlje: Pobijedite andropauzu i poboljšajte svoj SQ	149
10. poglavlje: Kompletan seksualni pregled za muškarce	167
ČETVRTI DIO: MLAĐE I ZDRAVIJE SEKSUALNO JE POŽELJNIJE	179
11. poglavlje: Ostarjelo tijelo, ostarjeli spolni odnos	181
12. poglavlje: Mlađi (seksualno poželjniji) znači mršaviji i u boljoj formi	191
13. poglavlje: Volite bolje, živite bolje	210
ZAHVALE	223
IZVORI	224
BIOGRAFIJE AUTORA	225

Uvod

SVAKI VID VAŠEG spolnog života započinje u mozgu. Upravo je mozak, najveći i najvažniji spolni organ u tijelu, mjesto u kojem doživljavate svaki pojedini orgazam. On određuje odabirete li više partnera ili se upuštate u rizična ponašanja. Može također utvrditi jeste li nepopravljivi romantičar ili praktični partner, ili odrediti zašto neki ljudi stalno „šaraju“, a neki nisu nikad zadovoljni. Mozak signalizira ostatku tijela kada želite imati spolni odnos, gdje želite imati spolni odnos, koliko često želite imati spolni odnos te tko vas privlači. Štoviše, vaše poimanje i vrednovanje spolnog odnosa utječe na način na koji volite i radite. Važan je čimbenik vaše cjelokupne sreće, vašeg intelektualnog dosega, kao i vašeg duhovnog života. Bez spolnog odnosa ne možete voditi ispunjen život. A bez mozga spolni odnos nije zadovoljavajući.

Nakon dosta godina istraživanja došao sam do zaključka da je spolni odnos recept za održavanje mladenačkog, ispunjenog života, a ova će knjiga pokazati kako s pomoću spolnog odnosa možete postati mladi. Održavajući svoj spolni život aktivnim, bit ćete živahniji, pametniji i nježniji te ćete bolje spavati. Imat ćete i jaču želju da budete zdraviji, u boljoj formi i mršaviji. Saznat ćete sve što trebate znati da biste poboljšali, usavršili i održavali ugodan spolni život, danas, a i u kasnijim godinama. Što je još važnije, otkrit ćete kakva ste točno osoba – u krevetu i izvan njega – i naučiti kako možete promijeniti neke od svojih negativnih obrazaca ponašanja da biste imali zdravije i nježnije spolne odnose. Ukratko, naučit ćete kako imati odličan spolni odnos, što će dovesti do zdravijeg i ispunjenijeg života.

ŽIVOTNE LEKCIJE KOJIMA NAS SPOLNI ODNOS PODUČAVA

Spolni je odnos važniji od samog tjelesnog olakšanja: on je temelj prave bliskosti i iskrenih odnosa. On je sredstvo davanja i primanja ljubavi te vam pomaže da dosegnete sasvim novu razinu zrelosti. To je zato što dinamični spolni odnosi omogućuju mozgu da bolje razmišlja, da bolje voli, kako biste postali odanija i stabilnija osoba koja postupa pošteno i časno.

Da biste uistinu iskusili dublju tjelesnu i emocionalnu povezanost, morate razumjeti na koji način mozak kontrolira ne samo vaš spolni život nego svaki vid vašeg tjelesnog i emocionalnog zdravlja. U ovoj knjizi naučit ćete kako postići spolnu jednakost kontroliranjem kemije svojeg mozga. Što je najvažnije, naučit ćete zašto je slabljenje želje za spolnim odnosom ili smanjenje učestalosti orgazma gotovo uvijek znak bolesti i starenja.

Ako ste zadovoljni svojim spolnim životom i želite održati tu razinu užitka do kraja života, ovo je knjiga za vas. Ako niste zadovoljni svojim spolnim životom jer ne izgleda onako kako je izgledao dok ste bili mlađi, mogu vam pomoći da upravo sada obrnete proces starenja tako da se vratite na prijašnju razinu seksualnog entuzijazma. Praćenjem ovog programa možete imati spolni život koji ste imali – ili željeli – prije 20 godina. I ako nikad niste bili zadovoljni ili ispunjeni svojim spolnim životom, mogu vas naučiti da napravite pozitivne i dugotrajne promjene koje će vam zaista pomoći.

Svaki orgazam je moždani orgazam

Orgazam osjećate u penisu, klitoris ili vagini, ali osjećaj smirenosti koji slijedi prođe tijelom i... mozgom! Svaki orgazam započinje i završava u mozgu. Štoviše, reakcija mozga za vrijeme orgazma jednaka je u muškaraca i žena, tako da nema razloga da žene ne budu spolno zadovoljene poput muškaraca. Žene koje ne doživljavaju orgazam možda pate od jednog ili više spolnih poremećaja, koje ćemo detaljno proučiti, ili su možda suzdržanije zbog osobnih iskustava ili svojih shvaćanja društvenih nazora. Možda ih koči mišljenje da „dobre žene nemaju odličan spolni odnos„. Ali mogu imati!

PRIPREMITE SE ZA POMLAĐIVANJE

Liječnici i znanstvenici pronalaze bolje načine za liječenje kroničnih i iznenadnih, neočekivanih bolesti. Tako da ćete vjerojatno imati dug život. Pitanje je kakva će biti kvaliteta života svih tih godina. Hoće li vas pratiti dobro zdravlje i aktivan spolni život ili ćete dopustiti da vas starenje i loše zdravlje uspori?

Ako ste se uvjerali da stariji ljudi nemaju spolne odnose kakve su nekad imali ili da ne mogu uživati u spolnom odnosu kako su to mogli prije, tu sam da vam kažem da niste u pravu. Gubitak spolnosti nije normalan dio starenja niti je opadanje spolnog užitka neizbježan zaključak. Želim da imate stalnu spolnu aktivnost koja će godinama ostati dosljedna. Bez obzira na godine, trebali biste imati život pun intimnosti, dodira i ljubavi.

Istraživanja pokazuju da stariji ljudi mogu imati spolne odnose i u poodmaklim godinama ako su relativno zdravi. Najbolji sveobuhvatni pokazatelj kasnije spolne aktivnosti u životu jest razina spolne aktivnosti u srednjim godinama. Ženama je

potreban redovit spolni odnos da bi održale svoju prirodnu lubrikaciju. Muškarci primjećuju da lakše dođu do uzbuđenja kad održavaju spolnu aktivnost. Zato, ako sada naučite oživjeti svoj spolni život, moći ćete uživati u spolnom odnosu do kraja života.

Moja je medicinska filozofija jednostavna. U svojem njujorškom uredu u Medicinskom centru PATH (Place for Achieving Total Health¹) radim s grupom specijalista, među kojima je i Ellie Capria, pomoćna liječnica², koji primjenjuju dokazanu dijagnostiku i postupke liječenja koji olakšavaju primjenu najboljeg od prirodne, konvencionalne i integrativne medicine utemeljene na dokazima. Ne bavim se komplementarnom medicinom jer nije potrebno dopunjavati ono najbolje što znanost nudi. Ne bavim se „alternativnom medicinom“, jer zašto bih rabio nešto alternativno kad se bavim vrhunskom medicinom? Naposlijetku, koristim se „holističkim“ pristupom koji prepoznaje cijelu osobu, a ne samo problem ili „rupu“ u osobi.

Moji su pacijenti oduševljeni rezultatima ovog programa. Više od 80 posto pacijenata primjećuje jačanje svojeg libida. Svi doživljavaju snažnije orgazme, a neki doživljavaju orgazam prvi put. Mnogi od njih osjećaju da napokon imaju kontrolu nad svojim spolnim životom. Što je najbolje od svega, primjećujem da se veze poboljšavaju kad su partneri seksualno usklađeniji.

Mogu vam pokazati kako da postanete 15 ili 20 godina mlađi. Žene, pripremite se da u seksualnom smislu imate zauvijek 30 godina. Muškarci, pripremite se da u seksualnom smislu imate zauvijek 40.

Žene, probudite se!

Posljednje istraživanje pokazuje da prve faze menopauze započinju već u dvadeset drugoj godini! To znači da vaš spolni život počinje usporavati dok ste još mlade. Bit će potrebno 20 godina da vaš spolni život oslabi. Kad uđete u punu menopauzu, nestat će zanimanje za spolni odnos ako se već sada ne počnete pomlađivati.

KAKO JE OSMIŠLJENA OVA KNJIGA

Ovaj program nudi opsežan plan za ozdravljenje i ponovno jačanje spolnog života. Protokol Braverman nudi program u četiri koraka koji uključuje:

- PATH provjeru spolnog zdravlja: rane pretrage i utvrđivanje zdravstvenih problema i problema spolnosti

¹ Place for Achieving Total Health – mjesto za postizanje kompletnog zdravlja

² Pomoćna liječnica – liječničko zvanje u medicinskom sustavu SAD-a, liječnik koji radi u timu s drugim liječnicima, u sklopu bolnica i klinika, te nema potpunu autonomiju; posebno se obrazuje

- uravnoteženje moždane aktivnosti tako što se fokusiramo na ključne hranjive tvari, dodatke prehrani, hormonsku terapiju te na lijekove kad je to potrebno, počevši s najprirodnijim, najmanje invazivnim oblicima, dok se problem ne riješi
- liječenje postojeće bolesti ili ublaživanje kroničnog poremećaja
- stvaranje novih navika poboljšavanjem prehrane, uvođenjem vježbi i fokusiranjem na svijest o sebi.

Prvi dio objašnjava zašto je održavanje zdravlja najvažniji čimbenik u sudjelovanju – i u uživanju – u odličnom spolnom odnosu. Moj jedinstveni program, temeljen na radu mozga, pomoći će vam da odredite svoj kvocijent seksualne inteligencije, ili SQ, da biste mogli utvrditi razloge zbog kojih možda u posljednje vrijeme ne uživete u spolnom odnosu ili zbog kojih možda uopće za to nemate zanimanja. Moći ćete brzo odrediti postoji li kemijska neravnoteža u mozgu koja uzrokuje određene simptome ili stanja u vašem tijelu te saznati utječu li oni na vaš spolni život. Potom ćete naučiti kako povratiti razine specifičnih moždanih kemijskih tvari na normalne, zdrave razine ili kako ih uravnotežiti poboljšavanjem lučenja drugih moždanih kemijskih tvari kako biste ostvarili stalne promjene četiriju komponenata odličnog spolnog odnosa: libida, uzbudjenja, izdržljivosti i užitka.

Drugi dio pisan je isključivo za žene, jer donosi kompletan pregled menopauze i načina na koji hormonske promjene uzrokuju stvarne i trajne promjene u tijelu. Menopauza djeluje na svaki aspekt života i za mnoge žene spolni odnos može postati neugodan, čak i bolan. Trebate znati što možete učiniti kako biste poništili simptome koje možda primjećujete, da biste i dalje mogli voditi ispunjen spolni život na svakoj razini: emocionalnoj i tjelesnoj, a čak i duhovnoj. Jedan od najlakših načina da poboljšate spolni život i da povratite zdravlje jest da prirodne tjelesne hormone vratite na razine koje ste imali kad ste bili mlađi.

Treći dio pisan je isključivo za muškarce i specifične zdravstvene brige koje imaju u održavanju aktivnog i uzbudljivog spolnog života. Kad ostare, muškarci prolaze kroz andropauzu i često im treba veća tjelesna stimulacija da bi postigli i održali erekciju. I njihovi orgazmi mogu biti manje intenzivni. Muškarci će saznati zašto je i za njih jednako važno da održe razine hormona koje im omogućuju da se osjećaju mlađima u svakom aspektu svog života, uključujući i spolnost. Isto tako objasnit će i važnost očuvanja učinkovitog dotoka krvi u mozak i penis te jesu li lijekovi poput Viagre, Levitra i Cialis potrebni. Možda otkrijete da postoje bolji, prirodni izbori kojima možete postići iste učinke.

Četvrti bi dio trebali svi pročitati jer govori o određenim zdravstvenim problemima koje imaju i muškarci i žene, a koji mogu utjecati na spolnu funkciju.

Rješenje problema je vrlo jednostavno; da biste vratili zdravlje, morate vratiti svoju moždanu kemiju. Osjećat ćete se mlađi i počat ćete liječiti bolesti i kronične tegobe tako da se koncentrirate na promjene životnog stila, uključujući vježbanje i fokusiranje na prehranu – koja treba sadržavati određene namirnice, hranjive tvari, čajeve i začine. Naposljetku, naučit ćete upotrijebiti ono što ste naučili o svojem SQ-u u svojim vezama.

I na kraju, možete prakticirati najbolji seks u životu upravo sada, imali 30, 40, 50, 60, 70 ili čak 100 godina. Štoviše, s boljim spolnim životom dolazi i bolje zdravlje. Prednost spolnog zdravlja koje se temelji na radu mozga je nepobitna: bolji spolni odnos pomlađuje kosti, srce, pamćenje, uravnotežuje navike spavanja i raspoloženje. Postat ćete bolji, mlađi i seksualno poželjniji.

PRVI DIO

Vaš kvocijent seksualne inteligencije (SQ)

Dobar je spolni odnos čak bolji nego što ste mislili

KAD BISTE MOGLI napraviti samo jednu promjenu u životu da povećate šanse da ostanete mladi, kladio bih se da biste poželjeli redovite i nježne spolne odnose. Svaki pozitivni seksualni susret čini vaš mozak i tijelo mlađima. Svatko zna da je tjelovježba ključna za dugovječnost. Spolni odnos jednako je važan.

Međutim, pridonosi li spolni odnos dobrom zdravlju ili dobro zdravlje omogućuje učestale, ugodne spolne odnose? Po mojem mišljenju, odgovor je oboje. Dobar spolni odnos i dobro zdravlje međusobno se podupiru. Spolni nas odnos održava mlađima jer smanjuje stres, povećava intimnost i pomaže nam u uspostavljanju veza. Niže razine stresa i učestalije veze jasno su povezane s boljim zdravljem. Istraživanje časopisa „Zbirka seksualnih ponašanja“ proučavalo je zanimanje za spolni odnos u zdravih ljudi od 80 do 102 godine. Ustanovilo je da je 63 posto muškaraca i 30 posto žena još uvijek imalo spolne odnose.

Druga istraživanja također upućuju na spolnu aktivnost kao pretpostavku dugovječnosti. Jedno je istraživanje utvrdilo da je učestalost orgazma kod udanih žena smanjivala rizik od smrtnosti. Drugi su istraživači ustanovili da postoji izravan, pozitivan odnos između spolnosti i dugovječnosti. U jednom je drugom dugoročnom istraživanju utvrđeno da muškarci s velikom učestalošću orgazma imaju 50 posto niži rizik od smrtnosti od muškaraca s malom učestalošću orgazma. Nemate što izgubiti; spolni odnos topi kalorije i smatra se oblikom tjelovježbe. Zato Nikeov slogan upućuje: „Just do it“³

Potrebne su vam hranjive namirnice za život, a potrebni su vam i redoviti i odlični orgazmi da biste održali mozak i tijelo zdravima. Naime, za vrijeme orgazma otpuštaju se ključni hormoni, uključujući hormon ljubavi, oksitocin. Redoviti spolni odnos održava visokima razine svih vaših hormona, uključujući testosteron, estrogen i hormon rasta, što vas čini mlađima u gotovo svakom pogledu. Tako da,

³ Just do it – reklamni slogan, jednostavno učini to, samo naprijed.

ako mislite da činite uslugu sebi ili svojem partneru time što prakticirate spolne odnose jednom mjesečno, ili jednom tjedno, dobro razmislite. Treba vam mnogo spolnih odnosa da obrnete proces starenja i postignete optimalno zdravlje.

Cilj ove knjige jest da učestalost spolnog odnosa nikad ne padne ispod one u četrdesetima: što znači tri seksualna susreta tjedno do kraja života, čak i ako doživite 120 godina. Zbog toga bi umirovljenje trebalo zvučiti mnogo zabavnije.

Učestalost spolnih odnosa

Dob 15–25	Više od jednom dnevno
Dob 25–30	Jednom dnevno
Dob 30–40	4 puta tjedno
Dob 40–50	3 puta tjedno
Dob 50–60	Prosječni ljudi: 1–2 puta tjedno Mlađi (seksualno poželjniji): 3 puta tjedno
Dob 60–80	Prosječni ljudi: Jednom svaka dva tjedna Mlađi (seksualno poželjniji): 3 puta tjedno
Dob 80–120	Prosječni ljudi: 0–1 put mjesečno Mlađi (seksualno poželjniji): 3 puta tjedno

Dobar spolni odnos pomlađuje izgled

Neuropsiholog dr. David Weeks iz Kraljevske bolnice u Edinburgu otkrio je da je genska slika osobe 25 posto odgovorna za mladahan izgled, a ponašanje čak 75 posto. Parovi koji imaju spolni odnos barem tri puta tjedno izgledaju više od 10 godina mlađi od prosječne odrasle osobe koja vodi ljubav dvaput tjedno. Štoviše, privrženi parovi ulažu više truda da ostanu u dobroj formi za svoje partnere, a na njih povoljno djeluju tjelesne i emocionalne posljedice spolnog odnosa.

PRAKTICIRAJTE NAJBOLJI SPOLNI ODNOS SVOG ŽIVOTA I BUDITE ZDRAVIJI

Moramo ostati spolno aktivni jer spolni odnos ima i drugu funkciju osim razmnožavanja ili rekreacije. Spolni odnos je poput električnog naboja, a orgazam je poput ponovnog pokretanja cijelog računala, koji višestruko osnažuju vaše zdravlje. Samo pogledajte muškarce i žene u njihovim dvadesetima i tridesetima; njihov aktivni spolni život poboljšava svaki aspekt njihova zdravlja. Evo kako.

Vitki i u formi i oblikovani: Spolni odnos čini vas vitkijima jer ubrzava metabolizam. Nećete smršavjeti 4,5 kilograma svaki put kad budete imali spolni odnos,

ali istraživanja pokazuju da spolna aktivnost može izgorjeti do 200 kalorija. Štoviše, zdrav spolni nagon djeluje na proizvodnju vitamina D u koži, što održava kosti i mišiće čvrstima. Oksitocin je također poznat kao hormon bliskosti koji smanjuje apetit.

Bolje razmišljanje: Spolni odnos pomaže u održavanju pozornosti. Oksitocin regulira normalna kognitivna ponašanja i funkcije te poboljšava pamćenje. Kad ste spolno aktivni, mozak radi brže, održavajući tako metabolizam i razmišljanje brzi-ma. Većina ljudi razmišlja brzinom od oko 300 milisekundi, plus njihove godine. U dobi od 30 godina pa nadalje mozak vam radi sve sporije. Ali, ako možete voditi aktivan spolni život, mozak će vam raditi kao što je radio kad ste bili mlađi, što znači da ćete ostati mlađi.

Emocionalno stabilni: Spolni odnos pridonosi smanjenju tjeskobe i smanjuje potrebu za lijekovima, alkoholom i narkoticima, pa čak i hranom. Oksitocin smanjuje razine kortizola, hormona koji se otpušta kad ste pod stresom.

Odmorni i zadovoljni: Orgazam vam može pomoći da zaspate. Nedovoljna količina sna ne samo da ubrzava starenje nego je i znak da vam mozak nije uravnotežen. San je potreban za obnavljanje mozga, da bi radio optimalno tijekom dana. Orgazam ima i antidepresivni učinak. Psihološko istraživanje Državnog sveučilišta u New Yorku⁴ ustanovilo je da sjemena tekućina može smanjiti depresiju kod žena jer prostaglandin, hormon koji nalazimo u sjemennoj tekućini, kad se apsorbira u ženskom tijelu može uravnotežiti ženske hormone.

Zdravije srce: Studija Kraljičina sveučilišta⁵ u Belfastu u Irskoj 2001. godine pokazuje da je prakticiranje spolnih odnosa tri ili više puta tjedno prepolovilo rizik od srčanog ili moždanog udara kod muškaraca. Daljnja su istraživanja pokazala da prakticiranje spolnog odnosa dva ili više puta tjedno ima zaštitni učinak na zdravlje srca. Jedno je izraelsko istraživanje pokazalo statistički značajnu međusobnu povezanost između spolnog nezadovoljstva, frigidnosti i bolesti srca.

Bolja imunost: Smatra se da orgazmi pomažu u borbi protiv infekcija tako što broj stanica koje brane od infekcija povećavaju i do 20 posto. Istraživanje koje je objavio Institut za napredno istraživanje spolnosti⁶ pokazuje da spolno aktivne osobe uzimaju manje dana bolovanja. U jednom drugom istraživanju, provedenom na pensilvanijskom Sveučilištu Wilkes, kod svih studenata s redovitim spolnim životom bila su izraženija protutijela za koja je poznato da se bore protiv prehlade i gripe. Ženama oksitocin služi kao prirodni antibiotik koji može napasti bakterije i smanjiti podložnost upali maternice. Isto tako regulira i izlučivanje prolaktina, čija

⁴ Izvorno State University of New York

⁵ Izvorno Queen's University

⁶ Izvorno Institute for Advance Study of Sexuality

prevelika količina može pogoršati karcinom dojke, tumore u mozgu i leukemiju. Neki znanstvenici vjeruju da spolni odnosi mogu smanjiti rizik od karcinoma zbog povećanih vrijednosti oksitocina i DHEA-e tijekom spolnog odnosa. Istraživanja su pokazala da je kod muškaraca češća ejakulacija povezana s rjeđom pojavom karcinoma prostate.

Ublaživanje boli: Orgazam može smanjiti bol. Neke se žene upuštaju u spolni odnos kako bi ublažile menstrualne grčeve i migrene.

Bolje reproduktivno zdravlje: Istraživanje organizacije Planirano roditeljstvo⁷ pokazalo je da žene koje imaju spolne odnose barem jednom tjedno imaju više razine estrogena i vjerojatno će imati redovitije menstrualne cikluse nego žene koje nemaju spolne odnose ili one koje imaju rjeđe spolne odnose. Istraživanja također pokazuju da učestala ejakulacija može povisiti vrijednosti testosterona potrebnog za proizvodnju sperme.

Bolji odnos: Hormoni prolaktin i oksitocin, kad se otpuste za vrijeme orgazma, donose osjećaj brizičnosti i povezanosti. Zato je međusobna povezanost između dobrog spolnog odnosa i dugovječnosti utemeljena na činjenici da prakticirate spolne odnose u zdravoj, nježnoj vezi, a ne u zatvorenoj sobi s časopisom. Studija objavljena u časopisu „Biološka psihologija“⁸ pokazuje da je razina prolaktina koji se otpušta nakon orgazma 400 posto viša nakon spolnog odnosa nego nakon masturbacije.

LOŠE ZDRAVLJE VODI LOŠEM SPOLNOM ODNOSU

I žene i muškarci mogu starenjem gubiti zanimanje za spolni odnos. A kad jednom izgubite zanimanje ili sposobnost da uživete u spolnom odnosu, još više ubrzavate proces starenja. Tad se postavlja pitanje zašto gubimo zanimanje za spolni odnos i kako možemo iznova ojačati sebe i svoj spolni život?

Odgovor je relativno jednostavan. Mnogi smatraju da su uzrok gubitka zanimanja za spolni odnos obiteljski, psihološki čimbenici ili čimbenici veze. Ali ja znam da je ponajprije biološko starenje odgovorno za većinu promjena u spolnosti. Svakog dana moji pacijenti obnavljaju svoju izgublenu spolnu funkciju, uključujući i mnoge sedamdesetogodišnjake koji su uzbuđeni sada kad su mislili da su odavno završili sa spolnim odnosima. Čim poništim proces njihova starenja, moji pacijenti ponovno imaju zanimanje za spolni odnos. Što je najbolje, neki kažu da imaju najbolje spolne odnose u životu u svojim pedesetima, sedamdesetima, pa čak i kasnijim godinama.

Prema istraživanju Sveučilišta Duke, 70 posto 68-godišnjih muškaraca bilo je redovito spolno aktivno. Međutim, taj je broj pao na 25 posto u dobi od 78 godina.

⁷ Izvorno Planned Parenthood

⁸ Izvorno Biological Psychology

Budući da je prosječni životni vijek u SAD-u samo 77 godina, morate se zapitati dovodi li nedostatak spolne aktivnosti do bolesti, smrti ili obojega?

U svojoj prošloj knjizi *Pomladite se* objasnio sam međuovisnost zdravlja od mozga do ostalih dijelova tijela. Pokazujem kako je svaka bolest ili simptom dio procesa starenja. Kad jedan dio tijela postane bolestan, bilo zbog gubitka pamćenja i pozornosti, dijabetesa, srčane bolesti ili čak depresije, on pokreće mehanizam starenja i opće zdravlje počeo će opadati, rušeći sve pred sobom. Unutarnji sustavi starenja također prirodno slabe, baš kao što menopauza označuje smanjenu proizvodnju hormona. Njihovo slabljenje loše utječe na spolni život i cjelokupno zdravlje. Svaka bolest u svakom organu može uništiti spolni odnos. A svatko stariji od 40 godina ima najmanje pet prikrivenih bolesti.

Problemi poput bolesti srca i zatajenja bubrega mogu rezultirati erektilnom disfunkcijom (ED). Pokazalo se da dijabetes smanjuje želju, uzbuđenje, lubrikaciju i orgazam jer uništava živce u klitorisu i penisu pa time slabi senzualno iskustvo. Menopauza i andropauza (muški oblik menopauze) jasno pridonose slabljenju spolnog života, oboje kao rezultat tjelesnih simptoma povezanih s njima (suhoća, valovi vrućine, debljanje) i mentalnih simptoma (promjene raspoloženja i razdražljivost). Ima i drugih, općenitijih čimbenika koji štetno djeluju na spolni život. Zovem ih ubrzivačima starenja jer štetno djeluju na svaki aspekt zdravlja, čineći vas starijima nego što to prema svojim godinama jeste. Na primjer, pretilost štetno djeluje na srčane mišiće i protok krvi, zbog čega spolni odnos postaje teži. Zapravo, ako imate samo 4,5 kilograma viška, to može štetno djelovati na razine vaših hormona – uključujući leptin, pokazatelj masnoće u tijelu – zbog čega može stradati vaš spolni život.

Lijekovi mogu nepovoljno utjecati na spolni odnos

Ozbiljna bolest može snažno djelovati na spolni život. Osim toga, neki lijekovi koji uravnotežuju mozak ili liječe bolest mogu uzrokovati spolnu disfunkciju (pogledajte tablicu na 8. i 9. stranici). Obnavljanje spolnosti može biti jednostavno poput razgovora s liječnikom o promjeni recepta.

Ako ste nezadovoljni svojim spolnim životom, niste jedini

Prema Nacionalnoj anketi zdravlja i društvenog života⁹, problemi spolnosti pogađaju 43 posto žena i 31 posto muškaraca. Mogu se pojaviti u bilo kojoj dobi, bez obzira na seksualnu sklonost. Mogu pratiti druge bolesti ili kronična stanja, ili se mogu javiti samostalno. Mogu biti od rođenja („Uvijek sam se ovako osjećao“),

⁹ Izvorno National Health and Social Life Survey.